

POINT OF SKIN[®]

PRO Bionome Skincare



Daumen hoch für sommerlich schöne Beine!

Empfinden Sie beim Betrachten Ihrer Beine, dass sie den Erfordernissen nach schöner und glatter Haut entsprechen um für sommerliche Wochenenden am Pool oder für eine Shopping-Tour in der Stadt, gerüstet zu sein? Mit Hilfe folgender einfacher Schritte werden Sie all Ihre Lieblingskleidungsstücke selbstbewusst und stilsicher tragen können:

Sommerbeine: Erhalten Sie glatte und sexy Beine indem Sie trockene Hautpartikel mit Dr. Baumann Peeling strong entfernen! Gleichzeitig wird ihre Haut weich und gut vorbereitet für die neue Rasur mit Dr. Baumann Shaving Mousse. Wenn Sie die übliche Rasurroutine anwenden, vergessen Sie nicht der Haut direkt danach Feuchtigkeit zuzuführen um Rötungen und Unreinheiten zu vermeiden! Bürsten Sie Ihre Haut zweimal pro Woche trocken um die Blutzirkulation anzuregen und damit besser Wasser aus dem Gewebe loszuwerden. Achten Sie darauf ausreichend Wasser zu trinken um Toxine ausscheiden zu können! Verwenden Sie Dr. Baumann Solarium Liposome im Wechsel mit Body Special Light um den Hautton und die Struktur zu verbessern! Das Befolgen dieser Schritte wird die gefürchtete Cellulite verringern und weniger sichtbar werden lassen! Vermeiden Sie Sonnenbrände indem Sie Dr. Baumann Sun Care und After Sun Care verwenden! Bei lokalen Trockenheitsdefiziten nehmen Sie bitte anfangs zusätzlich eine Vitamin-E-Ampulle.



Sun Protection: Reduzieren Sie Sonnenbäder! Hohe Temperaturen lassen unsere Venen weiter werden und der Blutfluss stagniert. Deshalb ist es wichtig, dass Sie lange Sonnenbäder und Saunagänge vermeiden. Am Besten lassen Sie nach einer lauwarmen Dusche kaltes Wasser über ihre Beine laufen oder tauchen Ihre Waden in den Pool. Verwenden Sie eine Dr. Baumann SkinIdent-Body-Lotion um die verbesserte Haut der Beine auch weiterhin schön zu erhalten! Die Haut an den Beinen neigt dazu eher trocken und schuppig zu werden, besonders im Hochsommer.

Selbstbräuner: Sagen Sie auf Wiedersehen zur weißen Haut in dem Sie eine gesunde Bräunung mit Dr. Baumann Selbstbräuner erreichen. Gesundheitlich unbedenkliche Bräune ohne Sonne durch einen schon im Körper vorkommenden Zucker. Auch ideal nach dem Sonnenbad zur Beruhigung der Haut mit gleichzeitiger Intensivierung der Bräunung. Kann je nach Fettbedarf der Haut auch langfristig einmal täglich anstatt oder vor der Gesichtscreme aufgetragen werden. Empfehle ausdrücklich die vorherige Anwendung der *LIPOSOME MULTI ACTIVE* Produkte wegen der besonders guten Pflegewirkung der Liposomen und um eine möglichst gleichmäßige und tiefe Bräunung zu erzielen.

Glitter: Fügen Sie der Bodylotion Glitzerpartikel hinzu in Gold oder Silber, das lässt die Beine noch schöner aussehen...



Finden sie den Weg zu Ihren Traumbeinen über die Nahrungsaufnahme!

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung (vegan) verhindert, dass Sie Gewicht zunehmen und Ihre Beine die Form verlieren. Für schöne und glatte Beine sollten Sie besonders rote Früchte essen, die reich an Antioxidantien sind. Citrusfrüchte mit Vitamin C unterstützen die Zirkulation und schützen vor freien Radikalen. Tomaten, Petersilie und Wassermelone beugen Krampfadern vor. Kupfer, Selen und Zink sorgen für die normale Funktion des Immunsystems und findet sich normalerweise auch in Meeresfrüchten. Allerdings gilt es hier die mögliche Schwermetallbelastung sowie die Überfischung in den Meeren zu beachten. Es ist über die seriöse Ernährungsforschung hinreichend bekannt, dass pflanzliches Protein dem tierischen Protein unbedingt vorzuziehen ist! Am besten hierfür die geschätzte und allseits beliebte Dr. Baumann Omega 3 Nahrungsergänzung. Vermeiden Sie auf jeden Fall salzige Knabberereien, Süßigkeiten und Fast Food. Auch wenn Sie diese Dinge gerne essen, denken Sie an Ihre schönen Beine, dann ist dieses kleine Opfer gering. Starten Sie fit in die kommende Badesaison!



Green Tea: Sie können einen heißen Sommertag dazu nutzen sich mit einer Tasse grünem Tee abzukühlen. Wählen Sie eine echte Teesorte, keine fermentierte, denn die ursprüngliche enthält weniger Koffein aber mehr Antioxidantien, die die Blutzirkulation in Gang bringen. Grüner Tee regt auch die Ausscheidungsprozesse und die Verdauung an. Allerdings sind koffeinhaltige Getränke teilweise an der Entstehung von Orangerhaut bzw. Cellulite beteiligt. Am besten Dr. Baumann Nahrungsergänzung: Green Tea Resveratrol um den Defiziten vorzubeugen.

Hoch die Füße: Gymnastikübungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte und Step-ups helfen die Beine in Form zu halten.

Massagetip: Um die untere Körperhälfte zu revitalisieren und um die Energie anzuregen sowie eine verbesserte Zirkulation zu erreichen, setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihre Beine aus. Beginnen Sie auf der inneren Schenkelseite, streichen Sie zur Wade hin und dann zu den Knöcheln und dabei ausatmen. Zurück geht es auf der Außenseite der Beine entlang bis zu den Hüften und dabei einatmen.

Getreu nach dem Motto: „Wissen ist Macht und Erfolg!“

